



Der Turngau Rhein-Lahn möchte alle Übungsleiter\*innen und Interessierte zu der Fort- bzw. Weiterbildung

## „Senioren-Mix 2023“

recht herzlich einladen.

### Inhalt dieser Weiterbildung:

- Pilates im Bereich der Älteren  
Referentin: Walburga Kreikamp
- Koordination und Gleichgewicht durch Feldenkrais  
Referentin: Erika Kölle
- Stabilität beginnt in den Füßen (Gesunde Füße)  
Referentin: Birgit Peetz

**Datum Zeit:** 25.03.2023 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

**Ort:** 56357 Niederwallmenach, Waldstraße 5, Turnhalle

**Teilnehmergebühr:** **25,00 € je Teilnehmer / 20,00 € für GymCard-Inhaber**  
bitte überweisen auf das Konto Volksbank Rhein-Lahn eG  
IBAN: DE77 5709 2800 0206 6760 19

**Anmeldeschluss:** **15.03.2023**

**Sonstiges :** Verpflegung in eigener Zuständigkeit.  
Die Teilnehmerzahl ist auf **20 Personen** begrenzt.  
Es erfolgen **keine** Rückmeldungen.  
**Bitte Isomatte mitbringen.**

**E-Mail-Adresse:** [birgitpeetz@gmx.de](mailto:birgitpeetz@gmx.de)

Die Fort- bzw. Weiterbildung wird als Lizenzverlängerung mit 6 LE anerkannt. Dies gilt für Lizenzen auf der 1. Lizenzstufe: Übungsleiter C „Fitness und Gesundheit“, „Fitness-Aerobic“ sowie „Gymnastik, Rhythmus, Tanz“ (nicht für Kinderturnen und Leistungssport).